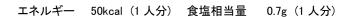
いたばし学校給食レシピ

骨太ふりかけ

~甘辛で、噛みごたえがあるふりかけです~







<給食で提供されたメニュー> 麦ごはん 骨太ふりかけ おひたし 春野菜の旨煮 牛乳

材料(4人分)

ちりめんじゃこ	1/2 カップ弱(25g)
花かつお	ひとつかみ程度(5g)
刻み昆布(乾燥)	1/2 カップ (5g)
白ごま	大さじ 2/3
酢	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 2/3
水	大さじ1

作り方

- 【1】 じゃこ、花かつお、ごまを乾煎りする。
- 【2】調理ばさみで適当な長さに切る。 昆布はさっと洗い、水で戻す。
- 【3】小鍋で調味料・水・昆布を入れて、汁気がなくなるまで 煮詰める。
- 【4】3を器に移し、じゃこ・花かつお・ごまを合わせる。

